

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

**7. Foglalkozás: A perspektíva erőssége**

**Korosztály: 10-20 éves**

**2020/21**



*Jobb Veled a Világ*  
Alapítvány



**Jobb Veled a Világ Alapítvány**

1145 Budapest, Columbus u. 37.  
erossegekbajnokai@gmail.com



# Erősségek Bajnokai - 7 foglalkozás

## A PERSPEKTÍVA ERŐSSÉGE

**A FOGLALKOZÁS CÉLJA:** megérteni a perspektíva erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig gyakorolni az újszerű használatát, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

### JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdeemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül válogatva, amelyeket a Boldogságóra kézikönyvekben találsz.

**Tipp!** Barbara Fredrickson, a pozitív érzelmek világhírű kutatója felméréséből kiderül, hogy azok a diákok, akikkel dolgoztatás előtt egy rövid „Most éppen mi jó nekem?” vizualizációs gyakorlatot végeztek el, sokkal jobban teljesítettek. Ennek oka az, hogy az agyunknak pusztán néhány perc is elég ahhoz, hogy pozitív üzemmódba kapcsoljon, amelynek következtében könnyebben elő tudjuk hívni az információkat a memóriánkból. Érdeemes ezt neked is kipróbálnod!

### 1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Három-négy önként jelentkező diák menjen ki a folyosóra és találjanak ki egy maximum 4 perces jelenetet, amit odabent előadnak.

E közben bent a teremben álljon öt ember (megfigyelők) az osztályterem öt különböző, de meghatározó pontjába. A megfigyelők rögzítsék magukban jól, hogy mit látnak. Utána mesélik el a többieknek, hogy szerintük milyen volt az az osztályterem, amit láttak.

Ezt követően jöjjen be a 3-4 másik diák is, akik a terem egy másik pontján (például a közepén) adják elő a választott jelenetet. A megfigyelők rögzítsék magukban (nem kamerával!) jól, hogy mit látnak. Utána mesélik el a többieknek, hogy szerintük mit láttak a jelenetben, hogyan vélekednek arról.

Figyeljétek meg, hogyan változnak meg a dolgok az első padból, az utolsó padból, széken állva, kézen állva, leguggolva...

A problémák perspektivikus nézése is hasonló: több szemszögből körbejárjuk.



### 2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg az első 4 perct az alábbi összevágásból: Best of A békés harcok útja

<https://www.youtube.com/watch?v=X7EMryyMdc8>

Mit mond Szókratész a bölcsességről?

Hogyan értelmezték a mondatait?

### 3. ÉRDEMES TUDNI!

Aki az életbölcsesség, rálátás erősségével jellemezhető, képes másoknak bölcs tanácsot adni, egy helyzetet több nézőpontból is tud nézni. Látja a kapcsolatot az események között és ezért jobban érti a helyzetet magát. Az emberek értékelik az alapos meglátásait és a bölcs tanácsait. Úgy látja a világot, hogy az magának is másoknak is értelemmel bír.

- Melyik filmhős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe? Mit gondoltok, mi jellemzi azokat az embereket, akik bölcssek? A perspektívát az ember személyes tapasztalatai alakítja. Akinél fejlett ez az erősség, jellemző rá az étellel való elégedettség, érettség, nyitott szemlélet, kiegyensúlyozott karakter, barátkozó természet, társas intelligencia.
- Mit jelentenek a következő mondások: „nem látja a fától az erdőt”, „a bölcsesség a legjobb útiköltség”, „tapasztalás a bölcsesség anyja”? Ez az erősség arról szól, hogy képesek vagyunk látni a fát is és az erdőt is. Vagyis nem ragadunk le a részleteknél, amikor nagyobb problémák várnak megoldásra.
- Miben segít a rálátás képessége? Egy helyzetben egyszerre látni
  - az élet tanítását
  - a megfelelő viselkedést
  - a legjobb megoldást a felmerülő problémára.
 Ezáltal leszünk képesek hasznos tanácsot adni. Mérlegelni tudjuk a különböző lehetőségeket mielőtt döntést hozunk.



## 7. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

### 4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

#### Tipp!

Húzzanak a csoportok egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést.

- ? Melyik állat jut eszedbe a bölcsességről? Miért?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a perspektíva, bölcsesség erőssége!
- ? Kitől fogadsz el leginkább tanácsot és miért?
- ? Idézz fel egy olyan helyzetet, amikor pozitív irányba befolyásolta a megítéléseidet egy helyzetről a perspektivikus gondolkodás!
- ? Mennyire jellemző rád, hogy egy burkot húzol magad köré és meg sem próbálsz más megközelítéseket meglatni, meghallani, megtanulni?
- ? Mi a 3 legfontosabb életbölcsesség, amire eddig megtanított az élet?
- ? Szoktál nézőpontot váltani, ha valami nem jött össze, ha valami nem úgy alakult, ahogyan szeretted volna?
- ? Milyen lenne az életed anélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a perspektíva erősségét, hogy megoldj egy számodra kihívást jelentő helyzetet?

Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? A 10 a nagyon, az 1 az egyáltalán nem. Mondj egy példát!

### 5. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

Az arany középut az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben. A legutóbbi foglalkozáson már beszéltünk az aranyközéputról. Nézzük meg a bölcsességét!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Felszínes vagy, rövid látó, nem látod a nagyobb képet	Képes vagy látni a „nagyobb képet”, szélesebb látókört használsz egy helyzetben	Arrogánsnak és erőszakosnak tűnhetsz, mintha az összes bölcsességgel te rendelkeznél

**Optimális használat:** Egy helyzetet több nézőpontból is tudsz nézni. Látod a kapcsolatot az események között és ezért jobban érted a helyzetet magát. A többiek értékelik az alapos meglátásaidat és a bölcs tanácsaidat. Számításba veszed más emberek ötleteit és véleményét.

**Túlzott használat:** Arrogánsnak és erőszakosnak tűnhetsz, mintha az összes bölcsességgel rendelkeznél.

**Gyenge használat:** Felszínes vagy, rövidlátó és nem látod a nagyobb képet.

### 6. GAMIFICATION FELADAT

#### Karaktererősségek új módon – A perspektíva

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

### 7. REFLEKTÁLÓ

Morgan Freeman Oscar- és Golden Globe-díjas amerikai színész elmúlt már 80 éves. Az alább olvashatjátok 10 életbölcsességét. Alkossatok két csoportot vitassátok meg, mi a véleményetek róluk.

#### 1. Mozogj!

„Mindig azt mondtam a gyermekeimnek, hogy ha leülnek, és nem mozdulnak, akkor valaki véletlenül rájuk léphet. Azonban, ha mászni, kúszni kezdenek, lábra állnak, és úgy lépkednek, mindig akad majd egy segítő kéz. És ez az egész életre igaz.”

#### 2. Ne mártírkodj!

„Mindaddig, amíg áldozatként tekintesz magadra, az is maradsz.”

#### 3. Oldd meg!

„Ha reggel felébredsz, és a hótakaró térdig ér, ne dühöngj, hanem lapátold el a havat. Ha az életben nehéz helyzetbe kerülsz, az egyetlen dolog, amit tehetsz, hogy megoldod.”

#### 4. Nincs kifogás!

„Ha úgy éled az életedet, hogy állandóan kifogásokat keresel, akkor értelmetlen lesz minden napod.”

#### 5. Gyakorold a megbocsátást!

„A megbocsátás felszabadítja a lelket és elúzi a félelmet.”

#### 6. Légy önmagad!

„Ne azért legyél más, mert most divat másnak lenni. Ha másként látod a dolgokat, akkor cselekedj másként.”

#### 7. Segíts!

„Ha az életed úgy alakul, hogy nem szenvedsz hiányt semmiben, akkor érdemes segítened azoknak, akik bizony rászorulnak a támogatásra.”

#### 8. Légy realista!

„Ne engedd, hogy a büszkeség vezéreljen, inkább a megvalósításaid mentén cselekedj.”

#### 9. Küzdj!

„A legjobb módja annak, hogy valamit elveszíts, ha feladod a küzdelmet.”

#### 10. Fejlődj!

„Találd meg az életedben a kihívásokat, mert ez a legjobb módja annak, hogy fejlődhess.”

#### Mit viszel magaddal?

Hogyan tudna az életben segíteni ez az erősség?



Jobb Veled a Világ  
ALKOTÓKÖZÖSSÉG

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>

## 7. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

### HETI ÚTRAVALÓ

- Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán
- Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján
- Erősség-napló vezetése – írjanak vagy rajzoljanak egy történetet, amikor a tanulás szeretetének erősségét használták
- Hála köszöntés – ezzel kezdhettek vagy zárhatjátok is a foglalkozásokat.

### ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni. A tanév során készült éves projektmunkákat 3 kategóriában várjuk **2021. április 30-ig** az [erossegekbajnokai@gmail.com](mailto:erossegekbajnokai@gmail.com) e-mail címen.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!

**TIPP:** ez a munka részleteiben akár gamification opcióként is megajánlható a diákoknak.

**A BÖLCSESSÉG ERÉNYÉNEK VÉGÉHEZ ÉRKEZTÜNK. FOGLALJÁTOK ÖSSZE AZ ÁTÉLT PILLANATOKAT, ÉLMÉNYEKET, TANULSÁGOKAT! LELKESEN FOLYTASSUK TOVÁBB EGYÜTT A KÖVETKEZŐ ERÉNY TÉMÁNKAT. BÁTORSÁGRA FEL!**



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>



Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!